

ザバススポーツクラブデルタ - 2024年05月 -

1階CA、10階CA、18階CA、22階CA、25階CA、29階CA、39階CA特別です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問い合わせください。
[スクール]、[スクール前] (前記入者情報、変更が必要です) | [イベント] (参加費が必要) | [社員] (社員のみ) | [予約] (予約が必要) | [整理券] (整理券が必要) | [スクール]、[スクール前] (前記入者情報、変更が必要です) | [イベント] (参加費が必要) | [社員] (社員のみ) | [予約] (予約が必要) | [整理券] (整理券が必要) |

<施設>

アリーナ
ジムエリア

<スケジュールアリーナ>

月曜日	10:00-2:00分	ゴルフスクール(スクール)
	11:00-7:59分	バドミントンスタッフ
	15:40-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	18:00-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	20:00-9:00分	フットサル・上級

<スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操・スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/ビューティー&にじやろす下半身筋トレ・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/シェフエクササイズ・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/ラケット・健康・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

火曜日	15:40-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	20:30-6:00分	生活習慣病予防スクール・スタッフ(スクール)

<スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操・スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ビューティープロジェクト ウェストシエイブ&ヒップアップ・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	リハビリロー・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/パワーコア 練習会・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/アソビ・イベント 施設開放・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

水曜日	15:40-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分	キッズサッカー・スクール(スクール)
	18:00-6:00分	キッズサッカー・スクール(スクール)

木曜日	10:30-6:00分	生活習慣病予防スクール・スタッフ(スクール)
	12:30-7:59分	バドミントンスタッフ
	15:40-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分	キッズサッカー・スクール(スクール)
	18:00-6:00分	キッズサッカー・スクール(スクール)

<スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操・スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	リハビリロー・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/肩こり予防・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	お顔シェイプ・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	20:15(15分)	クラブ限定/機能別からだづくり・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

金曜日	12:30-7:59分	バドミントンスタッフ
	15:40-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	18:00-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	20:00-9:00分	フットサル・上級

<スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操・スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/姿勢改善・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/骨密度チェック・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/パワーコア 練習会・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

土曜日	15:00-3:45分	ゴルフスクール(スクール)
-----	-------------	---------------

<スケジュールジムエリア>

	09:15(15分)	みんなで体操
	10:15(15分)	みんなで体操
	10:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/シェフエクササイズ・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ハイレブサキータ・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ボディトランスアップ・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

日曜日	08:20-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	09:30-6:00分	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	11:00-4:00分	ゴルフスクール(スクール)

<スケジュールジムエリア>

	09:15(15分)	みんなで体操
	10:15(15分)	みんなで体操
	10:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/ボディトランスアップ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/メイク 正しい姿勢
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	15:15(15分)	ジムスモ/ビューティー&にじやろす外装改善 美肌
	15:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	18:15(15分)	ジムスモ/コアボールエクササイズ
	18:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	17:15(15分)	ジムスモ/シェフエクササイズ
	17:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)